دليل مخصص للآباء والامهات اللاجئين

من تأليف عالميّ النفس أتلي ديريغروف وماغني راوندالين

ARABISK

RØDE KORS
Senter for krisepsykologi
HERO
EGMONT Fonden

المقدمة - الآباء والامهات اللاجئون

الأمور المتعلقة بالصدمة / ألاحداث الحياتية والدراميه, التعايش وردود الفعل

نصيحة للآباء والامهات بشأن كيفية الحفاظ على دورهم كآباء وامهات في حماية أبناءهم

النصيحة التي يستطيع الآباء والامهات منحها لأطفالهم

نصائح للوالدين بخصوص الرعاية الذاتية

الخاتمة

هذه هي أيقونة الفصل «المشورة بشأن الدور الأبوي». هنا يمكنك أن تجد توجيهات بشأن الأمور المهمّة التي يجب عليك أن تتذكّرها بإعتبارك أبا / أما.

هذه هي أيقونة الفصل «ردود الفعل على أحداث الحياة الدراميّة». و يتناول هذا الفصل من بين أمور أخرى ردود الفعل الطبيعيّة إزاء الحرب والهروب، و ذلك بالنسبة للفئات العمريّة المختلفة

هذه هي أيقونة الفصل «الرعاية الذاتية». في هذا الفصل يمكنك كأب / أم الحصول على المشورة حول كيف تستطيع الإعتناء بنفسك جيدا.

هذه هي أيقونة الفصل «نصائح من الآباء إلى الأبناء». و يقدّم الفصل نصائح عمليّة حول كيف يمكنك كأب/ أم أن تساعد(ي) وتدعم(ي) طفلك بأفضل طريقة ممكنة.

المقدمة ـ الآباء والامهات اللاجئون

لقد أجريتم استثمارًا عظيمًا لذا سينعم أطفالكم بمستقبل أفضل. فقد قررتم الفرار من بيئة مألوفة لكم غير أنهّا في نفس الوقت محفوفة بالمخاطر إلى بيئة مجهولة. وربما كان الوضع قبل الرحلة وخلالها صعباً للغاية ومُفجعًا للعديد منكم. كما أنّ الانتقال إلى دولة جديدة يمكن أن يكون من الأمور التي تكتنفها تحديات بالغة على الرغم من كونها آمنة. وفي هذا الدليل، نقدم لكم بعض النصائح التي نأمل أن تساعدكم في منح أطفالكم حياةً جديدةً وأفضل، كما نطمح إلى أن نمنحكم بعض النصائح فيما يتعلق بما يمكنكم أن تقدموه لأطفالكم بصفتكم آباءهم وامهاتهم كي تمنحوهم بيئةً مستقرةً ينعمون فيها بإحساس جديد مفعم بالأمن والأمان. لدينا الخبرة بأن العديد من النصائح التي نعطيها في هذا الدليل للاهالي هو ليس فقط صالح للاهالي ولاولادهم وانما العديد من هذه النصائح التي تعطى يمكن استخدامها من قبل الشباب وكذلك الكبار.

ونحن على دراية بأن بعض هذه النصائح قد يكون مخالفاً لما اعتدتموه في ثقافتكم؛ ولا توجد لدينا أية رغبة في أن نفرض عليكم ثقافة جديدة، ولكن ما نقدمه إليكم من نصائح في هذا الدليل قائم على تاريخ طويل من الالتقاء بأطفال تعرضوا لأحداث صعبة أو صادمة وتقديم المساعدة لهم. بأمكانكم استخدام هذا الدليل وبالتعاون مع الموظفين الموجودين في مركز اللاجئين وخاصة بالنسبة الى ألاباء والامهات بأن يكون لديهم التفهم بخصوص اندماج أولادهم بالثقافة الجديدة .

إنّ دور الآباء والامهات لذو أهمية قصوى عندما يقل الأمان في حياة أطفالهم وقد تشعرون بالعجز عن القيام بأي شيء لإنقاذهم .هناك العديد من ألأشياء, التي لاتستطيعون أن تقوموا بها مثل أجراءات اللجوء. من ثم، فقد يكون من الجيد استثمار الوقت والجهد فيما تستطيعون فعل شيء ما بشأنه. وعلى سبيل المثال كتحديد ألاعمال ألروتينية وعادات جيدة التي تطبق في الحياة اليومية .

ونحن نعلم من خلال أبحاثنا في علم نفس الأطفال أنّ الأطفال في جميع أعمارهم يحتاجون إلى الآباء والامهات كي يشعروهم بالطمأنينة ويمنحوهم اهتمامًا إيجابياً ويشعروهم بوجودهم إلى

جوارهم وأنهم جزء أصيل من حياتهم اليومية. ومن المهم أن يكون كل يوم في حياة الأطفال آمناً ويمكن التنبؤ به وأن يكون لهم فيه روتين يومي منتظم. ويوجد تفاعل وثيق بين التطور الذهني والبيئة المحيطة كما تتطور مهارات الطفل وقدراته من خلال خلفية تفاعله مع والديه وغيرهم من مقدمي الرعاية المقرّبين. ويحدث التناغم الجيد في التواصل بين الأطفال والكبار عندما نترك لهم مساحة ليعبروا عن أنفسهم ونلاحظ ما يقولونه ويفعلونه وعندما نحدد لهم متطلبات تلائم أعمارهم ومستوى تطورهم.

ويعتبر دور ألاهل في المتابعة ومساعدة اطفالهم في عميلة أندماجهم بالثقافة الجديدة تعتبر من المؤهلات الضرورية التي يتصف بها الاهل لتحقيق النجاح. ويسهل على الأطفال التأقلم بشكل سريع نسبياً على حياتهم الجديدة في البلد الذي يعيشون فيه في حين أن هذا الأمر قد يصعُب على الآباء والامهات. إلاّ أنكم تضطرون وأطفالكم إلى عدم الركون إلى ما يخبئّه المستقبل. وتشُير الأبحاث إلى أن كلًا من الأطفال والكبار اللاجئين قد أشاروا أن أصعب ما يمكن أن يعيشه المرء هو الشعور بالغموض حيال ما يحمله المستقبل. وبادئ ذي بدء، قد يسود شعور من الغموض وانعدام الأمان جرّاء ترك أفراد العائلة الآخرين، ولكن الشيئ الذي يشغل على الاغلب التفكير, هو عدم التأكد من وضع المستقبل. هل يسمحوا لنا بالبقاء والسكن هنا ؟ هل هناك مجازفة بأن سيرحلونا الى بلدنا مرة أخرى؟ متى سيعطونا الجواب؟ بالنسية الى السلطات من النادر أن تعطي الضمانات للوافدين من اجل البقاء في المستقبل ـ ويستوجب عليكم أن تجدوا طريقة معينه للتعايش مع الظروف غير الأمينة وكذلك ماذا سيجلب المستقبل. ٢ الأمور المتعلقة بالصدمة

٢ الأمور المتعلقة بالصدمة / ألاحداث الحياتية والدراميه, التعايش وردود الفعل

الأمور المتعلقة بالصدمة / ألاحداث الحياتية والدراميه, التعايش وردود الفعل

كثير من الاهالي وفي بلدان كثيرة يستهينون بموضوع العنف والازمات التي عاشها الاطفال أثناء الحرب ,وبمدى تفكير الاطفال بهذا الموضوع, وكم هي الفترة الزمنية التي ستؤثر على ردود افعالهم. ألأباء والامهات لديهم صعوبة بأن يتقبلوا أطفالهم الذين لديهم ردود أفعال شديدة وبمدى استمرارية هذا ألوضع لأنهم لايتحملون رؤية مدئ صعوبة ذلك ألأمر على أطفالهم .

فعندما يضحك الطفل ويبدو سعيدًا، يميل الكبار إلى الاعتقاد بأنّ كل ما تعرض له قد مضى وصار طي النسيان. وقد وجدنا أن الآباء والامهات يفكرون في أحيان كثيرة بأنفسهم ويشعرون بالعجز فيما يتعلق بتأقلمهم على الظروف الجديدة. وقد تعمل ردود أفعال الأطفال كوسيلة تذكرنا بما مر به الآباء والامهات. ونريدكم بصفتكم آباء وامهات أن تأخذوا ذلك بعين الاعتبار في إطار تنشئة أطفالكم الذين تعرضوا لظروف بالغة الصعوبة في حياتهم.

وقد اكتشفنا كذلك أنّ الآباء والامهات اللاجئين الوافدين من بلدان متعددة كثيرًا ما يقولون لأبنائهم، أنتم في أمان الآن وعليكم أن تنسوا كل ما قاسيتموه في الماضي. ونحن نتمنى أن يكون الأمر بهذه البساطة، ولكننا ندرك من خلال خبراتنا مع الأطفال أن العديد منهم

في حاجة إلى المساعدة ليتمكنوا من التحكم في ذكرياتهم المؤلمة، ومن الأسوأ بالنسبة لهم أن نقول أن عليهم نسيان الأمر برمته قبل معالجة ذكرياتهم .واستنادا الى البحوث, بخصوص كيفية تخزين الاسواء من الذكريات في الذاكرة. كثير من الاهالي لديهم نفس المعاناة والذكريات المؤلمة والمتعبة , والتي بدورهم يحاول الاهل ان يبعدوها عن انفسهم ولكن مع هذا ترجع هذه الذكريات مرة أخرى. والأمر مماثل بالنسبة للأطفال. وعادةً ما نقول للأطفال أنه لا يسعنا فعل شيء حيال ما حدث لأنه قد

حدث بالفعل. ولكن ما يسعنا أن نفعل شيئاً حياله هي تلك المشاعر والأفكار المؤلمة التي تصاحب ذكرياتنا باستمرار. في هذا ألدليل سنتحدث عن مواضيع محددة وأرشادات وتوضيح

في كيفة أن يكونوا كأباء وامهات في حالة وجودهم في مركز أللاجئين.

ألاطفال عاشوا مختلف الحالات من الحرب والهروب, وبنفس الشيئ من الممكن أن الكبار والصغار يلاقون مختلف الاشياء.

وسوف نقدم مجموعة واسعة من الاقتراحات المحددة للآباء والامهات اللاجئين فيما بين الفئتين، تختلف معاناة الأطفال من الحروب وفرارهم منها عن الكبار .ويعني ذلك أ نّه لا يسعنا أن نعرف ما مر به طفلكم على وجه التحديد .ولكن مع هذا هناك بعض التشابه في ردود فعل الاطفال, والتي نرغب في أن نقدمها لكم. فالحرب مخيفة جدًا لأنها تجلب الموت والدمار. وهذا الشيئ يجعل العقل في حالة تأهب, ويصبح كل من الجسم والعقل متهيأين لتجنب الخطر. ويستخدم الجسم كمية كبيرة من الطاقة لاجل ان يضمن البقاء. يفضلون الاطفال الصغار ان يكونوا بجانب الاهل, والاطفال الاكبر سنا يحاولون ان يديروا و يفحصوا الاجواء التي من حولهم فيما اذا كانت أمنة .أذا كانت العائلة معرضة لحالة الحرب لفترة طويلة أثناء حياتها, حيث يواجه الطفل

الصعوبات في حالة تعلم الاشياء الجديدة. فهم ينامون بشكل سيئ وهذا يؤدي الى سرعة الانفعال وعدم الاستقرار- وعلى

الاغلب يؤدي الى المشاكل في العائلة. لكن حتى في ظروف الحرب يتأقلم الناس على هذا الوضع ويحاولون تسيير الحياة من

حولهم بطريقة عادية قدر الإمكان. وقد عاش كثير منكم ممن فروا من الحرب في خيم لاجئين في بادئ الأمر. وبعد ذلك، خاض العديد منكم رحلة محفوفة بالمخاطر، انتابتهم طوالها مشاعر الخوف والرعب. لقد تعلم الاطفال من خلال تعرضهم الى الصدمات النفسية أثناء فترة الهروب على أخفاء ردود أفعالهم وقد نجحوا فيها .وغالباً ما نحتمي بالنفس البشرية في مثل هذه الظروف؛ فكثيرًا ما ننظر إلى الموقف على أنه غير حقيقي وننكره في داخلنا. ويحدث ذلك خاصةً عندما يموت شخص قريب إلينا. ومن ثم، يسمح ذلك الشعور بعدم الواقعية للأطفال بإنكار جزء من هذا الواقع المرير داخلهم ويقل ذلك الألم الذي يحملونه في أنفسهم. ولكن ذلك يتطلب منهم الطاقة بحيث يجعل من الصعب عليهم أن يكتسبوا هذه الاحاسيس الجديدة بالأمان والاطمئنان داخل انفسهم وان يحسوا بالسعادة حول ذلك. كثير من ألاطفال الذين عاشوا ظروف

الحرب أو كانوا في حالة الهروب, يجدون من الصعب ان يفهموا ماهي الامور التي تعرضوا لها. وبعد فترة من الزمن يتعلمون ماهو الامان والاطمئنان هنا ,في هذا البلد الذي لايوجد فيه حرب, لذلك من المهم جدا أن يوضح لهم بشكل بسيط الامور التي عاشوها في بلدهم, أثناء فترة الهروب ,وكذلك لماذا هم يجدون انفسهم هنا في هذا المكان الجديد. فذلك يساعدهم على ترتيب أفكارهم وإدراك ما يحدث لهم ولأسباب اضطرارهم إلى الفرار من بلدهم. ومن الضروري إدراك ردود الأفعال العادية التي يمر بها الأطفال بعد الأحداث الصادمة.

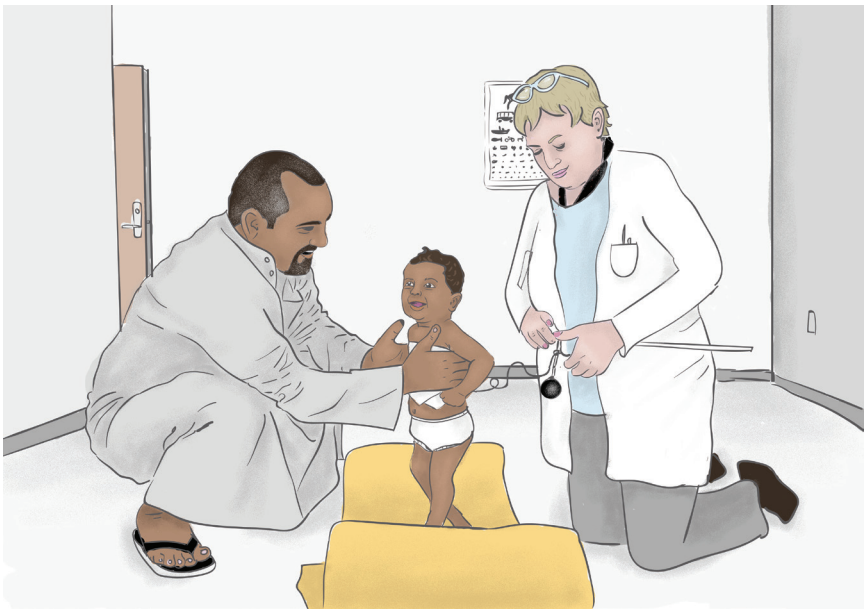
١٢ ردود الأفعال الشائعة في أعقاب الحرب والفرار منها

- **القلق المتزايد -** عندما نتعرض للخطر يصبح المخ أكثر تأهباً. في هذه ألحالة يصبح المخ في تحسس كثيرحيث يتنبأ لكل شي بدل علئ الخطر. وحتى ألاشارات غير الخطرة مثل صوت معين أو حركة, ممكن أن نعتبرها وكأنها اشارات خطرة . ألاحساس بالخطر في أغلب ألاحيان قد يكون فعالا وقائما لفترة طويلة,بالرغم من زوال الخطر .يظهر أثر ذلك جلياً في زيادة التعرق وصعوبة التركيز والنوم والقلق على أحبابنا والحاجة إلى التواجد بقرب من يمنحوننا الأمان. ويمكن أن يعاني الأطفال مما نطلق عليه قلق الانفصال. ففي مثل هذه الأوقات يرغب الأطفال في رؤية آبائهم وامهاتهم أمام أعينهم طوال الوقت . حيث يخشى الأطفال من جميع الأعمار من أن يلحق سوء بآبائهم وامهاتهم ولكنهم قد يحاولون إخفاء ذلك.

- **الاضطرابات النفسية اللاحقة للصدمات: الذكريات المتداخلة -** غالباً ما نتذكر كل الأحداث الهامة والخطيرة بوضوح. ويساعدنا ذلك على إدراك المخاطر الجديدة بسرعة وأيضًا لأن المواد التي تفُرز في الدم عندما نشعر بالخوف تؤثر على ذاكرتنا. فعندما نتعرض لمواقف قوية للغاية، تحُفرَ الذكريات بشكل دائم في ذاكراتنا. وبعد ذلك تلتصق المشاهد والأصوات والأحاسيس الملموسة والنكهات والروائح التي كانت موجودة أثناء الحدث بسرعة بعقولنا وتعاودنا لاحقاً في صورة ذكريات مؤلمة ويشُبه ذلك تقريباً إعادة خوض الحدث)ويطلق على ذلك أيضًا استحضار الماضي(. فكل ما يذكرنا بالحدث - كالروائح مثلاً - يمكن أن يستهلّ إعادة إحياء الذاكرة فيما يتعلق بهذا الحدث. وعندما تثُار الذكريات من تلقاء نفسها، يمكن أن تتداخل مع التركيز وتجعل من الصعب علينا تعلم أشياء جديدة لذا من المهم للأطفال أن يتعلموا إستراتيجيات ترمي إلى التحكم في هذه الذكريات. فقد تتداخل الأفكار والمشاعر والذكريات مع أفكار المرء لفترة طويلة.

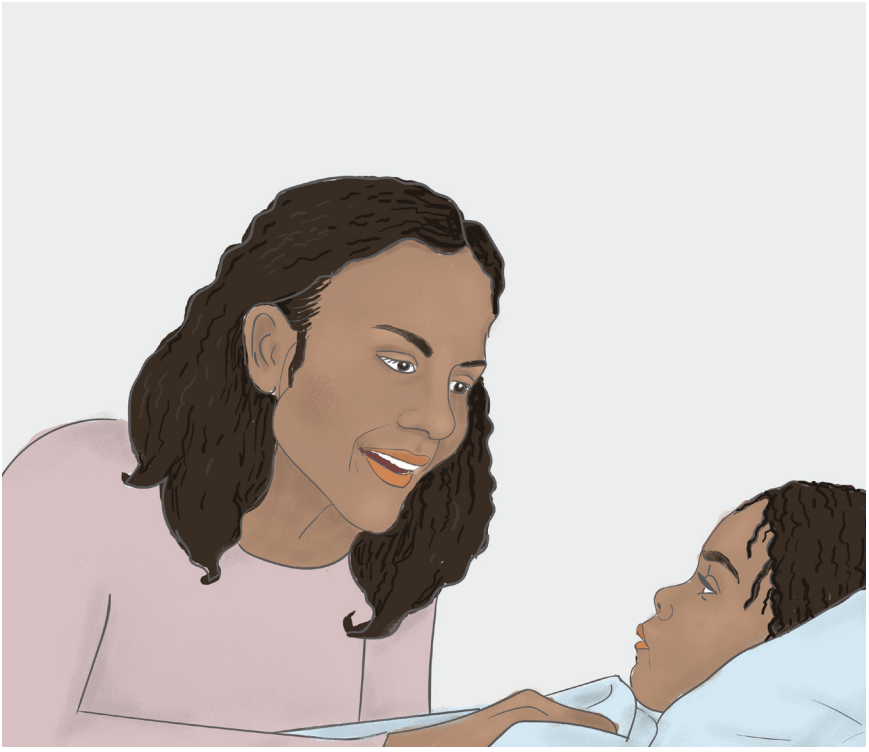
• **الاضطرابات النفسية اللاحقة للصدمات: التجنب والأرق -** من بين ردود الأفعال الشائعة بعد التعرض للصدمات تجنب أي أمر له صلة بما حدث. فالمواقف أو الأشخاص أو بواعث التذكير الخارجية)الأصوات والروائح، إلخ(أو بواعث التذكير الداخلية)الذكريات والأفكار(تجعل الطفل يسعى لتجنبها. وقد يترتب على ذلك تراجعه عن الأمور التي قام بها من قبل والحد من الأمور التي يستطيع فعلها فضلًا عن تحديد نطاق حياته. وفي غضون ذلك، قد يكون أكثر اضطراباً من ذي قبل، لأنه يكون على أهبة الاستعداد دائمًا والأمور التي يواجهها من داخله تجعله أكثر قلقاً لأنها تعُدّه لمواجهة المخاطر. وعلى مدار الوقت، تعمل ردود الأفعال هذه على استنزاف الموارد البدنية والعقلية ويمكن أن يتسم الأطفال بالسلبية أو عدم المبالاة أو تكون ردود أفعالهم عاطفية إلى حد ما. وقد تستمر ردود الأفعال اللاحقة للصدمات لأشهر، وفي بعض الأوقات لسنوات بعد زوال الخطر.

• **الحزن والثُكل -** لقد تعرض بعض الأطفال إلى فاجعة فقدان أفراد عائلاتهم أو أصدقائهم أو جيرانهم الأقربين أو غير ذلك .فجميعهم فقدوا منازلهم ومدارسهم وأمنهم. ومن الطبيعي أن يؤدي ذلك إلى الإحساس بالفقدان والاشتياق والأسى. ويتميز الأطفال بالقدرة على الانغماس في هذه المشاعر والتخلص منها بشكل سريع إلى حد كبير وهم ينغلقون على أنفسهم خاصة



إن كانت المشاعر التي يعيشونها قوية للغاية. ويستطيع الآباء والامهات مساعدة أبنائهم على التحكم في قوة ردود أفعالهم هذه حتى يتمكنوا من تحقيق درجة أكبر من التحكم في مشاعرهم مع مرور الوقت. وتساعد تقديم تفسيرات للأطفال لما يحدث وما قد حدث في الماضي وشرح الظروف التي دارت حولها الحرب على التحكم بهذه المشاعر القوية, التي يحملونها في ذاكرتهم بسبب تعرضهم هذا للذكريات المفجعة والمؤلمة وغير المريحة .

- **الغضب والانفعال -** من الطبيعي والمعلوم أنّ الأطفال يمكن أن ينتابهم الغضب جرّاء ما قد حدث لهم. وقد يكون ذلك الغضب موجه لمن يتحمل مسؤولية ذلك الوضع أو نحو آبائهم وامهاتهم الذين أخفقوا في حمايتهم أو تجاه الآخرين أو تجاه أنفسهم . وقد تؤدي اضطرابات النوم وظروف المعيشة الصعبه فضلًا عن الاستهلاك العالي للطاقة العقلية إلى تردي الوضع. ويزيد ذلك من صعوبة مهمة الآباء والامهات في الحياة اليومية.



- **لوم النفس والشعور بالذنب -** غالباً ما يكون الأطفال)والكبار(عرضة للوم أنفسهم على الأشياء التي فعلوها أو قالوها أو فكروا بها)أو أخفقوا في فعلها أو قولها أو التفكير بها(. ولسوء الح يحدث ذلك في العديد من المواقف التي ليس لها أساس من الصحة. فقد يعتقدون أنه كان عليهم إنقاذ شخص ما واصطحابه معهم في القارب؛ وأن يجلبوا معهم أشخاصًا آخرين عند فرارهم، وأن يتحملوا مسؤولية أكبر نحو مزيدٍ من الأشقاء الأصغر سناً وهلم جرا. ويحدث هذا بوجه خاص عندما يشعرون بالخزي تجاه ما فعلوه أو خططوا له ومن ثم تهتز ثقتهم بأنفسهم. كما يمكن أن يؤدي فقدانهم لمنازلهم وأصدقائهم وكل ما يملكوه ومكانهم بين نظرائهم إلى زيادة ذلك الشعور بزيادة ضعف ثقتهم في أنفسهم. فقد قال العديد من الأطفال أنهم يشعرون بأنهم عديمو القيمة تمامًا لأنهم قد خسروا كل شيء. وعندما يحدث ذلك فمن المهم جدًا أن نؤكد لهم مدى أهميتهم وأنّ هناك أمل في مستقبل أفضل.

- **المشكلات المتعلقة بالتركيز وصعوبة الذاكرة-** تزامناً مع ارتفاع مستوى استهلاك الطاقة والذكريات المتداخلة التي تطارد الأطفال ,والخوف من الاشياء ألجديدة , والغموض الكبير بشأن المستقبل، فليس غريباً أن يجد كثير من الأطفال أنفسهم يصارعون مشكلات تتعلق بضعف التركيز وبصعوبة تذكر الاشياء مما يجعل تعلم أمور جديدة أكثر صعوبة, وخاصة أثناء التدريس في المدارس والذي يتطلب التركيز بشدة.

- **صعوبة النوم -** يواجه العديد من الأطفال مشكلات في النوم في الحالتين مشكلة عدم قدرة النوم و مشكلة الأستيقاظ. وتنتاب بعضهم الكوابيس أثناء نومه. فعندما يكون العقل «في حالة تأهب»، يكون من الصعب الخلود إلى النوم، لذلك لايستطيع الشخص أن ينام بعمق ,مثلما كان يفعل في السابق.

- **الألم الجسدي -** قد يكون رد فعل الأطفال متمثلًا في بعض صور الاعتلال الجسدي مثل الصداع أو آلام المعدة أو في مناطق أخرى من الجسد. وقد يتعرض بعضهم لنوبات إغماء مشابهة لنوبات الصرع وربما يصابون كذلك بالخمول والفتور في حياتهم اليومية. ولذلك يجب مراجعة الطبيب, وهذه الحالة على الاغلب تكون مترابطة مع الشعور بالخوف وهي ايضا كمحاولة لدفع هذه الالأم والاوجاع والذكريات بعيدا. المحادثة بخصوص الأشياء المسببة لهم الخوف , هي ضمانة لأعطائهم الشعور بأنهم في أمان في هذا المكان.

- **التواصل الاجتماعي -** وضع اللجوء في حد ذاته يعني فقدان الأطفال من تواصلهم مع أصدقائهم. فيما عدا جانب التواصل الذي يمكن الحفاظ عليه من خلال وسائل التواصل الاجتماعي. ويستطيع بعض الأطفال تكوين صداقات جديدة سريعً ا في ألبلد الجديد, في حين ينطوي آخرون على أنفسهم ويتجنبون التواصل الاجتماعي ويكون ذلك غالباً ليجنبوا أنفسهم من الخسائر الجديدة. قد يعاني اللاجئون من الوحدة وخاصة إذا كانوا مصدومين جرّاء فقد الأصدقاء وغيرهم ممن فقدوهم.

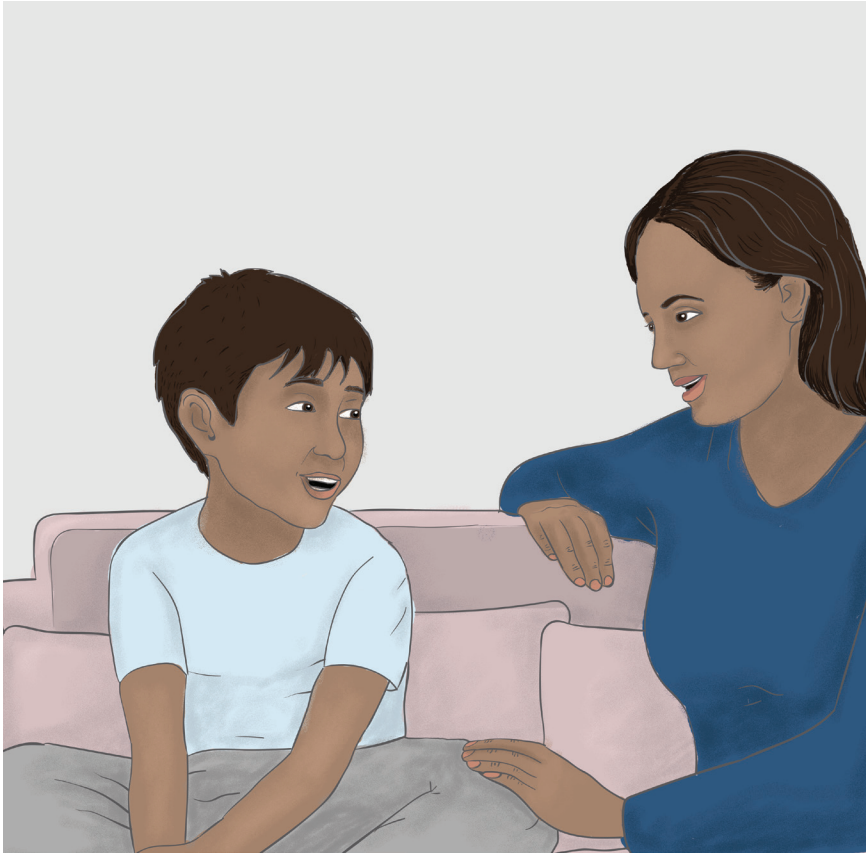
- **ردود أفعال أخرى –** وبسبب ردود فعل الحرب والهروب يؤدي الى تراجع في مستوى تطور الأطفال. فقد يعودون إلى التبول على ألسروال مرة ثانية وخاصة بعد ما تخلصوا من الحفاظات, او يبدأون بالتكلم بطريقة تشبه ألاطفال ألأصغر سنا. وهذا الشيئ سيكون عابرا وسيزول في حالة أذا كان ألأهل صبورين, ولايغضبون حول ذلك. ويصبح بعضهم نشطً ا بصورة غير معتادة. وربما يلجؤون إلى ذلك لأن انشغالهم يتيح لهم إبعاد الذكريات والأفكار المؤلمة عن عقولهم.

٢ب ردود الأفعال الشائعة في مختلف المراحل العمرية

يعتمد الأطفال صغار السن)دون سن السابعة(على الكبار لتفسير وفهم ألأمور المحيطة من حولهم. فهم يتأثرون بمظاهر الخوف التي تبدو على اباءهم وامهاتهم,ولكن بأمكانهم أيضا خزن هذه الذكريات المؤلمة والموجعة في الذاكرة. تلك الذكريات التي تتسبب -على سبيل المثال- في أن تكون لهم ردود أفعال حادة تجاه الضوضاء العالية. وتزداد شعورهم بألأمان بالتدريج عندما يكون الكبار في أمان حولهم. ويظهر عدم الشعور بالأمان بين الصغار غالباً في صورة عدم الاستقلال وفقدان المهارات)مثال، الحفاظ على الحفاضة الجافة(والأهم من ذلك كله مواجهة مشكلات في النوم.

يتعلم أطفال المدارس الابتدائية)من سن ٧ أعوام حتى ٢١ عامًا(المزيد عن العالم الخارجي المحيط بهم ويتمتعون بالقدرة على فهم ما يجري حولهم. فهم يعتمدون على أبائهم وامهاتهم لأبلاغهم بما يحدث ولتحضرهم للأشياء وكذلك مساعدتهم على ضبط مشاعرهم . فهم يتمتعون بالقدرة على إدراك معنى العدالة ويمكنهم لوم أنفسهم ببساطة على أشياء لا تقع ضمن مسؤوليتهم. ويبدأ الأطفال الأكبر سناً إدراك العواقب طويلة الأجل المترتبة على أوضاعهم في الملاجئ.

يدرك أطفال المدارس الأكبر سناً)من سن ٣١ عامًا حتى ٨١ عامًا(أنّ كونهم لاجئين يعني على الأرجح أنهم قد فقدوا كل ماكانوا يملكونه إلى الأبد وأن مستقبلهم الآتي يكتنفه الغموض. وقد يشعرون باستياء شديد من الوضع السياسي ويصبحون «مسيسين» نتيجةً للظلم الذي يتعرضون له. ومن الطبيعي جدًا أن يطور الشباب رؤيتهم السياسية، غير أنّ الخبراء على دراية جيدة بالشباب الذين يعانون من الوحدة والذين «يعيشون» على الإنترنت ويخلطون رؤيتهم السياسية الجديدة بالدين وأفكار الثأر والكراهية. فقد يشعر المراهقون بحساسية شديدة تجاه وجهة نظر أقرانهم عنهم وقد يفتقدون التواصل مع أصدقائهم بدرجة كبيرة.



٢ج متى يحتاج أطفالكم إلى مساعدة خارجية؟

ليس يسيرًا لكم كاباء وامهات معرفة متى يتعين عليكم القلق بشأن أطفالكم. فعندما يكون الطفل قد وصل لتوه إلى مركز الاستقبال ولم يبدأ بعد في الذهاب إلى المدرسة، يصعب في ذلك الوقت معرفة ما إذا كان في حالة جيدة أم لا. وإليكم بعض أسباب احتياج أطفالكم إلى المساعدة:

- يكون للطفل ردود أفعال عنيفة ويواصل ذلك لعدة أشهر
- تصبح ردود أفعال الطفل أكثر عنفاً تدريجيًا
- ينطوي الطفل تمامًا عن التواصل مع الآخرين ويصبح سلبياً وصامتًا
- تبدأ شخصية الطفل في التغيرّ.

أن الطفل يكون متأثرا من الوضع الجديد, وسيستمر التأثير لفترة من الزمن, وهذه الحالة طبيعية ولا تدعو الى ألقلق ـ ولكن وبالأخص, أذا كانت ألامور غير مطمئنة, بالنسبة الى ما سيحدث في المستقبل. وإذا ساورتكم أي شكوك بشأن أطفالكم، فعليكم التحدث إلى متخصص)ممرضة أو طبيب، إلخ(.

تذكر ان في الدول الأسكندنافية ليس من العيب أن تطلب المساعدة, بالنسبة ألى المشاكل المتعلقة بالحالة الجسدية أو ألحالة النفسية . وتعتبر المحادثة مع المتخصص النفساني حالة طبيعية جدا, في حالة اذا الشخص كانت لديه مصاعب .

نصيحة للآباء والامهات بشأن كيفية الحفاظ على دورهم كآباء وامهات في حماية أبناءهم

النصائح التي نقدمها تعكس مالدينا من الخبرات الطويلة التي اكتسبناها من خلال المقابلات مع ألأهالي أللاجئين, وكذلك الخبرات من خلال ألاهالي الذين عاشوا المواقف الطارئة والكوارث وأيضا اكتسبنا الخبرات والمعرفة بشان تطور الأطفال من خلال الأبحاث ألحديثة .

١٣ التواصل المفتوح والمباشر

تبُينّ الأبحاث والتجارب أنّ الانفتاح بشأن المواضيع التي تتعلق بالفقدان والصدمة هو الخيار الأفضل للأطفال. ألحديث الصريح والمنفتح بخصوص المواضيع المؤلمة تعطي الطفل الفرصة لكي يتعلم أن يتحدث بنفسه بالمواضيع الصعبة . وتظهر بعض الموانع لاستمرارية الحديث بسبب نشوء عدم الثقة في العائلة, حيث البعض يعرف شيئا عن شخص أخر او يعرف شيئا عن العائلة, بينما لا يعرف ألاخرون شيئا. وقد تكون هذه الأسرار بمعرفة تعرّض أحد الأصدقاء أو أعضاء الأسرة للقتل في الوطن، أو تعرّض المنزل للحرق أو التفجير لقطع صغيرة، أو أشياء

من هذا القبيل. ولذا فإننّا ننصحكم بشدة بإخبار أطفالكم بما تعرفونه، ولكن يجب عليكم فعل ذلك بحميمية وحذر وبتقبلّ احتمال صعوبة تقبلّهم للأمر. ولا يعُد التسبب في حزن الأطفال بالتعامل بصدق وبطريقة مباشرة أمرًا خطيرًا؛ لأن الآباء والأمهات هم الوحيدون القادرون على إدخال الطمأنينة والسرور إلى قلب الطفل. ويصبح الأمر أسوأ عندما يتم إخفاؤه ويسمع الأطفال عنه لاحقاً من شخص آخر. وعندئذ، تضعف ثقتهم بكم. فاحرصوا على الإجابة عن الأسئلة التي يطرحونها عمّا حدث، وردود الأفعال التي تبدو عليكم، وعن ردود أفعالهم هم شخصياً لما حدث. وليس ذلك لأن الأطفال يريدون معرفة التفاصيل المروّعة، بل لأنهّ ينبغي عدم إخفاء المعلومات المهمة التي تؤثر على حياتهم في الحاضر والمستقبل.

لقد أتيتم إلى بلدٍ يتسم فيه الآباء والأمهات بـ»ثقافة علم نفس الطفل»، والتي يشرحون بموجبها للأطفال أغلب الأمور ويتحدثون معهم عنها. ونحن نعلم أن بعضكم تجول في خاطره فكرة «لقد مررنا نحن والأطفال بالتجربة نفسها، فلا جديد لنتحدث عنه ،فالأفضل أن نحاول نسيان ما حدث». كما نعلم، من خلال أبحاث الصدمات النفسية التي أجُريت على الأطفال، أنّ الأطفال غالباً ما ينعزلون بأفكارهم ومشاعرهم إن لم يتمكنوا من الحديث إلى آبائهم وأمهاتهم عمّا لاقوه. والاشياء التي عاشوها يستطيع الاطفال ان يقراءوا تعابير وجوه الكبار بدون ان يطرحوا السؤال عليهم, لانهم يعتقدون بانه من الصعب على الأباء والامهات ان يتكلموا عنها,

يُعُد التحدث عن أصعب وأسوأ الأمور مع الأطفال طريقة تعلم الطفل كيفية التعامل مع المصاعب, وماهي الاسباب لحدوث تلك المصاعب .فهو يمنحهم الأحساس الأفضل للتعامل مع المستقبل. وبعد ذلك يمكنهم الاستفادة من الموارد المتاحة لهم في المدرسة وفي التدريب، دون أن تضرّ ذكريات الحرب وفرارهم منها بتركيزهم وذاكرتهم. وإذا اشتملت عائلتك على أفراد كبار)مثل الجدة والجد(يعيشون في كنفها سوياً في الوقت الحالي؛ فمن الأهمية البالغة أن تتوافق تصرفاتكم جميعًا)أطلعِ البالغين الآخرين على محتوى هذا الدليل(حتى لا تقُدموا للأطفال إشارات ومعلومات شديدة الاختلاف.

ويجب علي الوالدين، في أحاديثهم مع الأطفال بشأن الأحداث الخطيرة، الاستماع أولاً ثم الرد بعدها. وعلى الرغم من أن الطرفين يشاركان في المحادثة، فإنه من المهم أن ينفتح الطفل ويتكلم عن المواضيع الصعبة. وبعد ذلك يجب الاجابة مباشرة وبصراحة على أسئلة الطفل. لا تتردد في متابعة الحوار بأسئلة من شأنها إتاحة المزيد من المناقشة .ماهو رأيك بهذا الشيئ؟

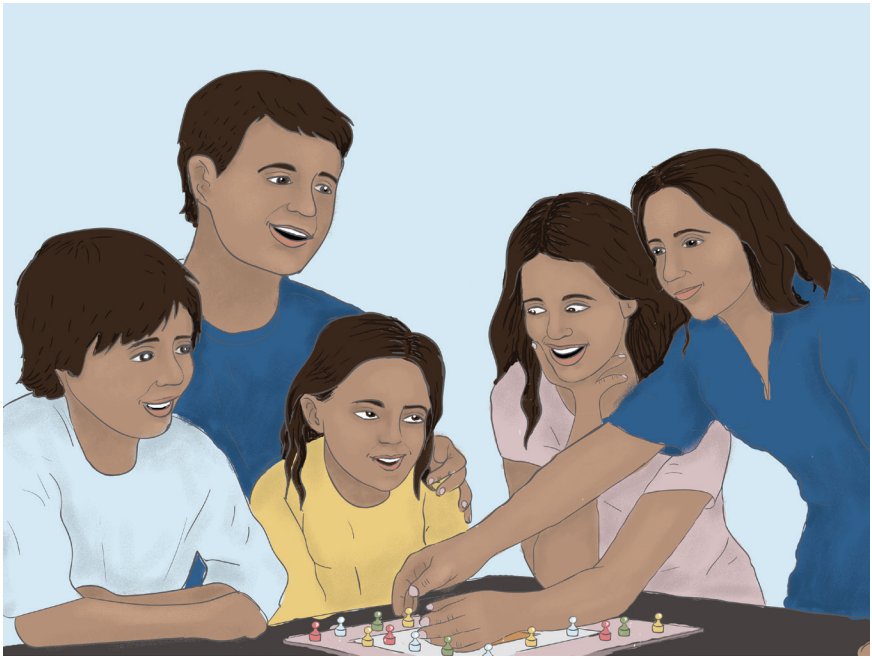
هل فكرت كثيرا حول ...؟ لقد كنت أفكر كثيرًا حول .....، هل هذا شيء تفكّر فيه؟ في بعض الأحيان، قد تسبق المناقشة بحديثك حول صبي آخر أو فتاة أخرى وبالأشياء التي عاشوها, وبعدها تستطيع ان تطرح السؤال:»هل سبق ان تعرفت على هذا الشيء من قبل؟»

تذكروا أن الأطفال يحتاجون أيضًا إلى فهم ردود أفعال وأفكار الكبار. فإذا لم تعبروا بكلماتكم عما يدور في تفكيركم وردود أفعالكم، فلن يكون أمام الأطفال سوى قراءة الإشارات؛ النظر إلى تعبيرات الوجه، وسماع نغمة الصوت. وسيضطرون إلى تخمين ردود أفعالكم تجاه ما يُقال، ومن الممكن أن يأخذوا الانطباع الخاطئ تمامًا. وبعد ذلك من الممكن بسهولة أن يصبحوا مشوشين، خاصةً إذا قلتم شيئاً ما)»هذا حسن جدًا»(ثم لاحظوا شيئاً آخرًا) خوف أو قلق(. ولهذا يعني التعامل المنفتح والمباشر أن تنقلوا ما عليكم قوله من الداخل - بمعني آخر، أن تكون كلماتكم مطابقة لما يلاحظه الأطفال. سيتعلم الأطفال بعد ذلك لغة التعبير عن أفكارهم وردود أفعالهم الخاصة وفي نفس الوقت سيتعلمون طرق تنظيم عواطفهم .

ويمكن للوالدين التحدث مع بعضهما البعض أو مع أشخاص كبار آخرين - عندما يكون الأطفال بالقرب منهما - حول أشياء تحدث في بلدهما الأم، أو عن التجارب الصادمة التي تعرضا لها. ينبغي عليكم كآباء وأمهات أن تكونوا مدركين أن الأطفال يتلقون الكثير من المعلومات من عالم الكبار بشكل أكبر مما تتخيلا. وهذا يعني أنه إما عليكم الانتظار على هذه المناقشات حتى يذهب الأطفال بعيدًا، أو أن تشرحوا لهم بطريقة حيادية وهادئة ماذا تعني الأشياء التي تناقشونها، وبعدها كونوا مستعدين للرد على أية أسئلة قد تكون لدى الأطفال .

٣ب التفاعل السليم والعطوف

بالنسبة للأطفال، تعني حياة اللاجئ الكثير من التغيرات بالنسبة الى الأطفال . وعلى البالغين أن يخبروا الأطفال بطريقة هادئة وودودة عن ما يحدث وما سيحدث. سيساعدهم هذا الأمر على فهم ما يرونه ويمرون به في حياتهم اليومية، وسوف يسهم الدعم ،والتفهم والنصيحة في مساعدتهم على تنظيم مشاعرهم والتكيف مع التغيرات. يتطور الأطفال الصغار عقلياً في أولى مراحل حياتهم من خلال تفاعلهم مع والديهم، وعادةً مع الأم. فهم يبدؤون في التعلم منذ لحظة ولادتهم، وسوف ينمون عقلياً على النحو الصحيح من خلال القرب والاتصال الجسديين كلما قام الآباء والأمهات بالغناء لهم، والتحدث معهم، والقراءة لهم بعد فترة لاحقة، وذلك بغض النظر عن البيئة المادية التي يعيشون فيها، طالما لم يكونوا في وضع الخطر .



ومن خلال تفاعل الأطفال مع الوالدين، فهم يتعلمون أن يصبحوا أكثر هدوءًا في وقت الشعور بالقلق. إذا تعرض أطفالكم لأشياء مرعبة، فعليكم كآباء وأمهات مساعدتهم على ترجمة هذه المخاوف إلى كلمات، وأن تعطوهم النصائح وألارشادات بما يستوجب القيام به. وعلى سبيل المثال تحويلها الى رسومات أذا كانوا صغار السن وكتابتها أذا كانوا اكبر سنا .وتوجيه النصح لهم بما عليهم فعله عندما يمرون بوقت عصيب . عادةً ما يتكون لدى الأطفال اعتقادات خاطئة لبعض المواقف التي تسنى للأشخاص الكبار معالجتها، على سبيل المثال عندما يشعرون بالمسئولية تجاه شيء ما قد حدث.

ولكن عيش الحياة كلاجئ تعني تغيرات كبرى تحدث للاجئين الكبار أيضًا. فمن الصعب خلق تفاعلِ جيد إذا كان الوالدان محبطين و الأطفال حزينين، والعكس صحيح. وهنا أيضًا تبرز أهمية اختيار الكلمات المناسبة والشروحات والشفافية في بناء علاقة مناسبة وخلق تفاعل بشكل أفضل من الصمت أو الإخفاء.

تجنبوا فترات الانفصال عن الأطفال غير الضرورية وجهزوا أطفالكم على تحمل البُعد عنكم لبضع ساعات لأنهم سيتسرب إليهم بسهولة إحساس الخوف من حدوث شيء لكم. يحتاج غالباً الأطفال الذين مروا بضغوط شديدة إلى أن يتم إعدادهم وتجهيزهم لمواجهة المواقف الروتينية، خاصةً الزيارات الطبية وعيادات الأسنان. إذا كنتم ستغيبون عن الأطفال لفترة، فمن الضروري أن يكون معهم شخص كبير آخر يشعرون معه بالأمان. ويعد الاحتضان والقرب الجسدي من الأمور المفيدة لكل الأطفال، لا سيما الصغار منهم.

٣ج التحدث عن أسوأ الأشياء التي ربما تحدث

يعتقد بعض الآباء والأمهات أنه من الخطر بالنسبة للأطفال أن يتحدثوا عن أسوأ الأشياء التي مروا بها. وفي الواقع، فإن العكس هو الصحيح. فإذا كان أطفالكم يتألمون يومياً بذكرياتهم وأفكارهم عن شيء رهيب مروا به، فهذا يعني أنهم يحتاجون مساعدة من شخص كبير لتنظيم استرجاعهم للذكريات، حتي تفقد تلك الذكريات قوتها وتكون أقل عدوانية. ويستطيع الآباء والأمهات فعل ذلك بالاستماع إلى أطفالهم، والتأكد من تجاربهم، والاستفهام منهم بعناية شديدة ومتابعة ما قاله الأطفال. إذا كان هناك صورٌ تسبب لهم الإزعاج، فيمكن تطبيق بعضا من الطرق المذكورة لاحقاً. وفي نفس الوقت، يمكنكم إخبار أطفالكم بأن الخطر قد زال وأصبح من الماضي، وأنهم في أمانٍ الآن. من الطبيعي أنه إذا تحدثتم مع الأطفال عن الذكريات المؤلمة، فقد يتولد لديهم أولاً مزيدٌ من القلق، ومزيدٌ من الكوابيس وغيرها، قبل أن تتحسن الأمور. ولكن السبب وراء نصحنا لكم بفعل ذلك، هو أن الأمور عادةً ما تصبح أفضل بكثير.

يمكنكم تشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم من خلال الألعاب، أو الرسومات، أو يمكنهم تأليف قصص بمشاركة الكبار على سبيل المثال. ويستطيع الأطفال الأكبر سناً أن يقوموا بأشياء مشابهة، ولكنهم في النهاية سيلجأون بشكل أكبر إلى اللغة للتعبير عن أنفسهم. يمكنهم إكمال عباراتٍ مثل «أسوأ شيء حدث لي كان ...»، أو «أتمنى لو قمتَ بـ ...». يمكنهم استخدام التمثيل الدرامي والرقص، وتأليف القصص، والكتابة عن كل شيء مروا به. وقد يتجمع المراهقون في مجموعات ويستمعون لقصص الناس الآخرين، حيث إن بعض الأماكن توفر إمكانية عقد مجموعات المناقشة في مركز الاستقبال أو في البلدية .

ويمكنكم كآباء وأمهات أن تدعموهم، وقد يمتد ذلك أحياناً إلى دفعهم برفق نحو الانضمام إلى مجموعة كهذه. ونقترح عليكم أيضًا أن تقوموا بالاشتراك مع أبنائكم بتجميع كتاب يحوي نصوصًا وصورًا تحكي قصة العائلة من أجداد الأجداد أو الأجداد المباشرين وحتى الآن، حتى يستوعبوا جذورهم التاريخية ويمكنهم الاحتفاظ بهذا الكتاب كوثيقة للمستقبل .

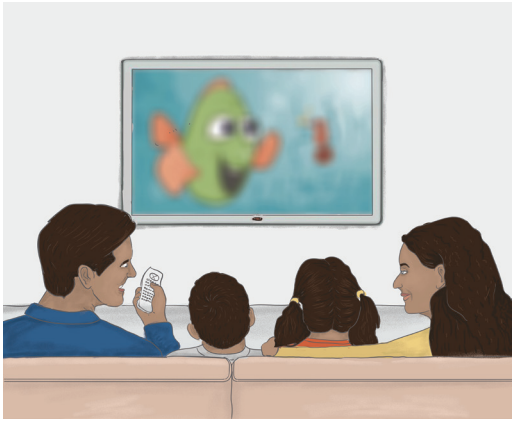
٣د أدوار الأمهات والآباء

لطالما كان للوالدين، عبر العصور وفي مختلف الثقافات أدوارًا مختلفة تجاه أطفالهم. ينطبق هذا الأمر بشكل خاص في الأماكن التي يشعر فيها الأطفال الأحدث سناً بالقلق، وعندما يتعلق الأمر بالعناية بالأطفال في المواقف الحرجة، حينئذ يجب أن تلعب الأم في الغالب الدور الرئيسي،

ولهذا تميل عاطفة الأطفال دومًا تجاه الأم. شهدت الأدوار داخل العائلة تغييرات جوهرية في البلاد التي أصبح فيها عمل الوالدين في وظائف بدوام كامل خارج المنزل من الممارسات واسعة الانتشار. وفي الوقت ذاته ،أظهرت بحوث علم النفس الخاصة بالأطفال أن الوالد قد يلعب دورًا مهمًا في رعاية الطفل. ولهذا السبب، فإن الاقتراحات و النصائح الرامية إلى تحسين طرق رعاية الأطفال بعد الحروب والفرار منها والتي أدرجناها في هذا الدليل الإرشادي، موجهة للآباء والأمهات على حد سواء. وهذا يحقق أفضل المكاسب للأطفال، وينطبق هذا أيضًا على الأطفال الأصغر سناً.

لا تتركوا أطفالكم لساعات أمام الأخبار بوسائل الإعلام المسموعة والمرئية

ينتاب الكثير من الآباء والأمهات القلق حيال الأحداث الجارية في وطنهم الأصلي. لهذا السبب، يبقى التلفاز أو المذياع يعمل لساعات كثيرة على مدار اليوم، غير أن هذا يتسبب في إيجاد أجواء غير مريحة وحزينه بالنسبة للأطفال، ويفتح الباب أمام رؤية الأطفال مشاهد عنف لا يحبذون رؤيتها، أو سماع قصص تجعلهم يشعرون بالقلق والحزن. ومن الضروري بالطبع أن يكون الأطفال على وعي بما يحدث في وطنهم الأصلي، ومع ذلك من الأهمية بمكان عدم استمرار متابعة هذه النشرات الإخبارية على مدار الوقت، ويتعين على البالغين في هذه المواقف مساعدتهم في فهم الأخبار واستيعابها. نقترح عليكم أن تتحققوا من الأخبار بأنفسكم في المساء بعد أن يذهب الأطفال للنوم، أو أن تحيطوا علمًا بملخص الأخبار عندما يكون الأطفال منهمكين في أشياءٍ أخرى. وربما يكون هذا في صالحكم أنتم أيضًا، إذ أن تلك الأخبار قد تؤثر عليكم بالسلب. سألنا الآباء والامهات الذين فرّوا من الحرب عما إذا كان السماح للأطفال بمشاهدة ما يحدث في موطنهم عبر أسطوانات الدي في دي التي تلقوها، أو من مقاطع الأخبار المروعة التي عثروا عليها على الإنترنت يعتبر أمرًا غير جيدً . وإجابتنا هي أنه ليس من الجيد أن يرى الأطفال هذه الأمور.



ومن واقع خبراتنا، فإن الأطفال، خاصة من هم في سن الدراسة، تكون لديهم الرغبة والحاجة لاستيعاب قرار آبائهم وامهاتهم في الفرار من بلدهم الأصلي. وهذا يعني إعطائهم تصورًا حول الصراع – ما هي خلفية الحرب؟ ما هي أسباب الصراع؟ إذا كان من الممكن توضيح هذه التفسيرات بهدوء وبدون إظهار مشاعر فياضة، فسيساعد هذا الأطفال بشكل كبير في تنظيم أفكارهم. يجب ألا تكون هذه المحادثة مرة واحدة فقط، إذ أن استيعاب هؤلاء الأطفال وفهمهم

سينمو تدريجياً، وكلما ازداد عمرهم، ازداد فهمهم وازداد معه احتياجهم إلى معلومات أكثر شمولاً. وتكمن وظيفة الآباء والامهات في مساعدتهم في هذه العملية.

٣و اقضوا وقتاً في اللعب مع أطفالكم

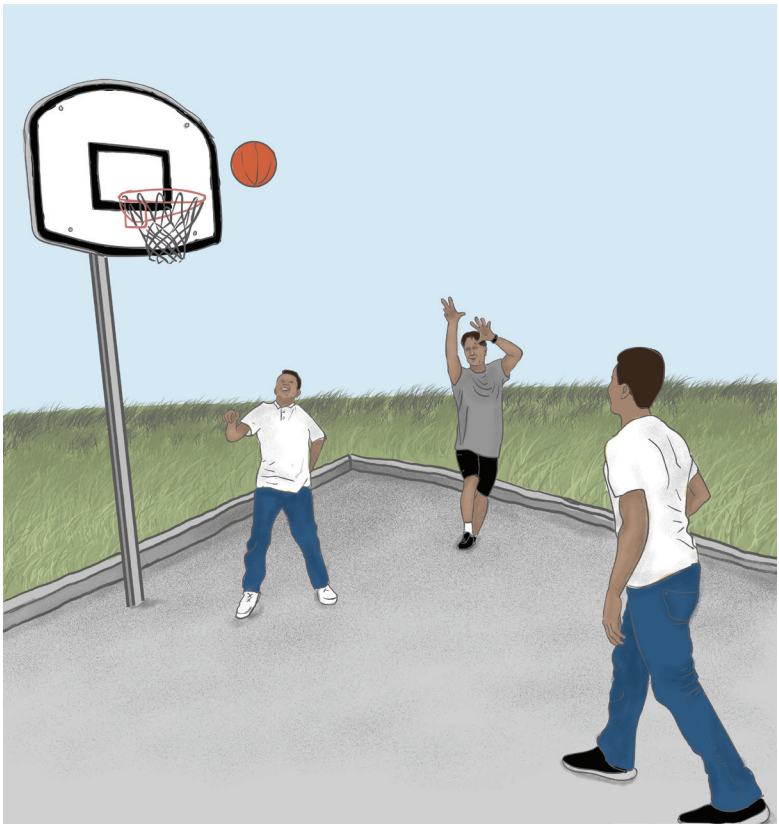
يجد الكثير من الآباء والامهات متسعًا من الوقت في حياة اللجوء التي لا يجدون ما يفعلوه بها، يمكن الاستفادة من هذا الوقت بطريقة مُ ثلى في التفاعل مع الأطفال. وسيعود هذا بالنفع الكبير على الأطفال الأصغر سناً، إذ أن عملية التطور الذهني لديهم تكون نتيجة للتفاعل مع البالغين حولهم. وتعتبر المحادثات الجيدة واللعب مع الأطفال والتفاعل معهم جنباً إلى جنب مع تناول الوجبات جماعياً من العوامل الصحية المؤثرة للتطور الذهني. ويفضل الأطفال الأكبر سناً قضاء أوقاتهم مع آخرين من مراحل عمرية مماثلة.

ثمة ضرورة لمحاولة الحفاظ على وجود حوار مفتوح مع أطفالكم بخصوص ما يجري في حياتهم اليومية. ربما يعانون من ضغوط في مدارسهم أو في مركز الاستقبال. وعندما يُدركون أن باستطاعتهم مشاركة مخاوفهم وبواعث الحزن لديهم معكم كأشخاص كبار، وتلقي النصيحة منكم، فسيشعرهم هذا بالأمان والطمأنينة.

اسمحوا لهم بالتواصل مع ثقافتهم

تتمتعون بوصفكم عائلة واحدة بجذور قوية وعميقة في هويتكم وثقافتكم، يجب حمايتها، في نفس الوقت الذي سيعني فيه الموطن الجديد تعبيرات ثقافية جديدة. على الأرجح سيستوعب أطفالكم تدريجياً الخصائص الثقافية للدول التي أتيتم إليها، وربما أسرع مما تريدون. هذا طبيعي، غير أنكم ربما تجدونه مخيفاً. ولكن ينبغي الحفاظ على العلاقة مع الأطفال الذين يملكون «ثقافة المنشأ» الخاصة بهم مع الانفتاح أيضًا على التأثيرات الأخرى. ستجدون الثقافة، في دول شمال أوروبا، قائمة على الفردية نوعًا ما، في حين أنه قد يكون لديكم ارتباط أقوي بالعائلة و «مجموعة» معينة من الأشخاص. ولكن هذا الأمر يختلف اختلافاً كبيرًا.

تثُار دومًا التساؤلات عن لغة المرء الأصلية. بينما قادتنا الأبحاث إلى الاعتقاد بأن الحفاظ على استخدام اللغة الأم مهم لتبني الطفل ثقافة جديدة، وأن الذين يتقنون لغتهم الأصلية يميلون إلى فهم كلمات ومفاهيم اللغة الجديدة بشكل أفضل.



الأنشطة الروتينية اليومية المنتظمة والقواعد الواضحة

لقد أشرنا إلى هذا من قبل، ولكن نظرًا لأهميته الشديدة فإننا نكرره للتأكيد: تكشف الأبحاث الرائدة في نمو الأطفال وتطورهم، ولا سيما قدرتهم على التعلم والتغلب على المشكلات المدرسية، عن أن ممارسة الأنشطة الروتينية اليومية المنتظمة يصب في صالحهم بشكل أفضل، وذلك عند تعرضهم للأزمات أو في المواقف الحياتية اليومية مستقبلاً.

تعود الأنشطة الروتينية المنتظمة علينا بالنفع في مواقف الأزمات، حيث تكون موردًا يوفر الاستقرار ويمنحنا هيكلاً لحياتنا اليومية. وهذا ليس أمرًا سهل المنال في ظروف متقلبة، غير أنه من الضروري محاولة تحقيقه. يجب الالتزام بالأعمال الروتينية العادية فيما يتعلق بتناول

الوجبات وأوقات النوم، ومعايير الأمور الأخرى التي تأتي ضمن السلوكيات المسموح بها وكذلك الأوقات التي يكون الأطفال فيها خارج المنزل. من الصعب للغاية الحفاظ على نظام أو قواعد بخصوص الأمور المسموح بها للأطفال والقيود التي تضبط أي وضع جديد وغير مؤكد — ولا سيما إذا كنتم كآباء وامهات تشعرون بحالة من التعب أو الإرهاق أو الإحباط أو واقعين تحت تأثير الصدمة. لكن إذا تم إعطاء الأولوية لهذا، فسينعم معظم الأطفال بمزيد من الاستقرار والإحساس بالأمان، وستصبح مهام الوالدين أكثر سهولة. إن الآباء والامهات الذين يصنعون نسيجًا يحيط بأبنائهم، وفي الوقت ذاته ينخرطون في حياتهم ويظهرون الود ومزيد من الإحساس تجاههم يبنون بذلك أساسًا جيدًا للمستقبل. إن إبداء الترابط والتماسك كأشخاص كبار يأخذون بيد الأطفال بطريقة هادئة وعلى نحو متوقع يعلمهم تحمل المسئولية ويعزز من قدراتهم على التحكم في الذات، في حين أن العقاب لا يتعلمون منه غير أن هناك أناسًا يسمون الكبار أكبر منهم حجمًا ويستطيعون التحكم فيهم بالقوة وفي بعض الأحيان عن طريق إلحاق الألم بهم.

النصيحة التي يستطيع الآباء والامهات منحها لأطفالهم

فيما يتعلق بالنوم...

إذا كان طفلكم يعاني من اضطرابات في النوم، فمن المهم فهم السبب. فإذا كان ذلك بسبب انعدام الأمان، فإن حضور أحد الأشخاص الكبار وإجراء محادثة صغيرة سيقلل في الغالب من حدة هذه الأعراض. وإن كانت الذكريات غير السارة هي ما يؤرقهم، فيُرجى اتباع النصائح المذكورة فيما يلي. ستكون الأشياء التي تؤرق نوم الطفل هي المخاوف أو الأفكار في أغلب الأحيان. فيما يلي بعض النصائح العملية:

- أي شيء يبعدهم عن الأفكار المقلقة سيساعدهم على النوم .

- وأفضل طريقة للإلهاء هي أن تسألهم محاولة العد بطريقة تنازلية من ألف بشكل تدريجي)قل(٧، أو ٥ أو ١ يعتمد هذا على مدي مهارتهم في العد) ١٠٠٠ – ٣٩٩ – ٦٨٩– ٩٧٩، و هكذا(.

- الأطفال الأكبر سناً)أكبر من عشر سنوات(يمكنهم محاولة ممارسة تمارين التحكم في النفس، على النحو التالي: أولاً، التنفس ثلاث مرات بشكل طبيعي. بعد الزفير الثالث، اجعلهم يحبسون أنفاسهم لأطول مدة ممكنة. ثم اطلب منهم التنفس مرة أخرى ثلاث مرات بصورة طبيعية، وبعد ذلك اطلب منهم حبس أنفاسهم لأطول مدة ممكنة. وإذا استمروا في هذا التمرين، فسيشعرون بالنعاس قريباً ويخلدون إلى النوم. فتركيزهم بهذا الشكل على التنفس، يحول انتباههم من بواعث القلق أو الأفكار المؤرقة .

ربما لم تكونوا أنتم أو غيركم من الآباء والامهات على دراية بالطرق الأخرى المؤثرة في التحفيز على النوم، والتي يمكنكم تعليمها لأطفالكم .

٤ب فيما يتعلق بتخفيف أثر الذكريات والأفكار التطفلية...

عندما يعاني الأطفال من عودة الذكريات غير المرغوب فيها، فثمة عدة طرق متاحة لمساعدتهم في السيطرة على ذلك واستخدام قوة الذكريات للأفضل. قد يكون هذا صعباً في تحفيزهم إذ أنه سيكون عليهم التفكير في شيء غير سار سيفضلون تجنبه. فيما يلي بعض الطرق لفعل هذا:

- أخبروهم أنه من المهم أن يتحكموا في ذكرياتهم. اطلبوا منهم أن يستدعوا في أذهانهم صورة من ماضيهم ويعرضوها أمامهم على شاشة)في مخيلتهم(. ثم اجعلوهم يتخيلوا أنهم يمتلكون جهاز للتحكم عن بُعد و يستخدمونه لعرض الصورة أو الفيلم أو إيقاف تشغيله. ويمكنهم تحويل الصورة من الألوان المتعددة إلى اللونين الأبيض والأسود فقط، أو تغييمها،

أو استبدالها بأخرى. اطلبوا منهم أن يجعلوا الصورة تملأ الشاشة بكاملها، ثم إدخال صورة إيجابية أخرى في إحدى زوايا الشاشة، ثم تكبيرها لتشغل الحيز الأكبر من الشاشة، وفي الوقت ذاته تصغير حجم الذكرى المزعجة لتقتصر على الزاوية. ثم يقومون بتحريك هذه الصورة المؤلمة حول الشاشة قبل إزالتها نهائياً من الشاشة.

- إذا كان ما يشهدونه فيلمًا، فبإمكانهم تعديله، ويبتكرون لأنفسهم نسخة جديدةً بنهاية سعيدة. وبعد ذلك يكون بإمكانهم مشاهدة النسخة الجديدة عدة مرات حتي تصبح قوية، وتكون هي النسخة المفضلة لديهم. إذا كانت ألاصوان تزعجهم، فبإمكانكم مساعدتهم في استدعاء الذكريات وتخيل أنهم يستمعون إليها عبر مذياع أو على هاتف جوال، واطلب منهم أن يخفضوا الصوت أو يغيروا بأن يضعوا الموسيقى بطريقة ثانية بحيث تغير الذكرى الخاصة بذلك الصوت.

- لقد نجحت الطريقة الموضحة فيما يلي في مساعدة الكثيرين إذا كانت هناك أفكار لا تنفك عن الظهور مجددًا، مثل مصادر القلق والمخاوف .

- اطلب منهم تخصيص ١٠-٥١ دقيقة يومياً للتفكير في الأشياء التي تقلقهم)أو أي أفكار أخرى يرونها مصدرًا للإزعاج(. ومن الضروري للغاية أن يجدكم الأطفال بجوارهم، باعتباركم آباءهم وأمهاتهم ،ليطمئنوا عندما تستبد بهم الأفكار. ربما يفكرون

بخصوص الأشياء التي تجعل هذه المخاوف حقيقة ملموسة والأسباب التي تحول دون هذا. تأكد من أنهم يركزون بالفعل على الأفكار التي تؤرقهم خلال هذا الوقت .

- إذا ظهرت بعض الأفكار فجأة في أوقات خلاف «وقت المخاوف» هذا، فعليك مساعدتهم في إخبار أنفسهم بما يلي: «واسفاه، لقد بدأت التفكير في هذا مرة أخرى غير أن هذا يتعلق بـ «وقت القلق» في حياتي ،سأتعامل مع الأمر في حينها.» اجعلهم يفعلون هذا كل مرة يحدث فيها هذا الأمر. أخبرهم ألا يضيقوا ذرعًا بأنفسهم، وعندما يدركون أن تلك الأفكار قد انتابتهم مجددًا، فعليهم تكرار الكلمات في أنفسهم)»واسفاه، لقد بدأت التفكير في ...إلخ(. .

- وبصفة تدريجية، سوف تتوقف الذكريات تلقائياً لأن كل ما نفعله يتحول إلى أمر تلقائي إذا قمنا به بشكل متكرر بما فيه الكفاية. عليكم أن تذكروهم بأنهم يحتاجون التدرب كثيرًا على استخدام الطريقة التي أوضحناها سلفاً قبل أن تتوقف الأفكار المزعجة عن الظهور بصورة تلقائية.

وبالرغم من أن الأطفال يعملون على هذا وحدهم، سيكون من الملائم منكم ككبار أن تكونوا بجوارهم وتوفروا لهم الأمان عندما يتعاملون مع الأفكار التي ربما تكون مزعجة لهم. إنه من الجيد القيام بهذا التمرين خلال النهار، وليس عندما يحين موعد النوم.

فيما يتعلق بالحرمان والأسى ...

إن من أهم الأشياء التي يستطيع الآباء والامهات فعله فيما يتعلق بالشعور بالحرمان والأسى الذي يمكن أن يواجهه طفلكم عند فقدان الأصدقاء وأفراد العائلة - أو الوطن - هو إدراك أن الخسارة قد حدثت بالفعل، فالشعور بالحرمان والحنين والأسى ما هي إلا ردود فعل معتادة يتُوقع حدوثها ويتعين إدراكها. يتسنى للأطفال عادةً التحول بشكل كلي من حالة الحزن إلى الابتهاج من خلال مشاركة آخرين في تنفيذ بعض الأنشطة. ولكن إذا شعر الطفل بالحزن والاضطراب في أحيان كثيرة، فقد تحتاج إلي التحدث بشكل أكبر بخصوص هذا الشأن مع هؤلاء الأطفال أو التحدث عما يفتقدونه. اجعلهم يكتبون الأشياء التي يفتقدونها)بالنسبة للأطفال الأكبر سناً(أو رسم الأشخاص أو الأشياء التي يفتقدونها)بالنسبة للأطفال الأصغر سناً(. تساعد المناقشات الجيدة الأطفال في تنظيم أفكارهم والتعبير عما يدور بخاطرهم. تركز الطريقة الموضحة سلفاً

على تخصيص بعض الوقت لمعالجة هذه الأمور التي تكون عوامل مسببة للقلق، وإذا ما كان الطفل يشعر بالحزن الكثير طيلة الوقت، فستكون هذه الطريقة مفيدة أيضًا في التعامل مع الحرمان والأسى. يمكن استخدام «وقت القلق» المحدد للتفكير في أسباب حزن الأطفال وما

يفتقدونه، وفي أحيان أخرى عندما تبدأ الأفكار المُحزنة في الظهور على الأطفال، فإنهم قد يتحدثون إلى أنفسهم قائلين « وأسفاه، بدأت الآن التفكير في كذا وكذا، ولكنني سوف أتعامل مع الأمر في الوقت المخصص «للأشياء المفقودة».» إذا عانى الأطفال من فقدان شخصًا يحبونه من ذويهم أو أصدقائهم، فيمكنك أيضًا أن تطلب منهم الاستماع إلى هؤلاء وهم يتحدثون قائلين لهم على سبيل المثال: «من المهم بالنسبة لنا أن تكونوا على ما يرام. وهذا ما نحتاجه بالفعل. استمتعوا بأوقاتكم في فعل الأشياء التي تدخل السرور عليكم لا الحزن».

فيما يتعلق بالتركيز والذاكرة...

ستشعرون بطبيعة الحال، بوصفكم آباءً وامهات، بالقلق إذا لاحظتم أن أطفالكم يعُانون عند تذكر الأشياء أو لديهم صعوبة في التركيز .

ينتج عن هذه الأعراض صعوبات في التعلم، وهو ما يعني أن معلميهم سيتحملون مسؤوليات إضافية لتحقيق التوافق بين طرق التدريس وظروف هؤلاء الأطفال. إذا كان الطفل لديه العديد من الذكريات المؤلمة ويعاني من الحرمان، فيمكن للاقتراحات المذكورة سلفاً تحسين هذا الوضع. ولحسن الح ، غالباً ما تكون هذه المشاكل مؤقتة فحسب. ليس من الملائم أن يقضى الأطفال أوقاتاً أكثر من المعتاد في أداء واجباتهم المدرسية، إذ أن ذلك يهُبط من حماسهم ويُهُدر طاقتهم. وكي يتسنى مساعدتهم على التذكر، يمكنهم تدوين الأشياء على أوراق ملاحظات أو حتى على هواتفهم .

معالجة ذكريات الحرمان والصدمات

ثمة أشياء عديدة يمكن أن تثير ردود الأفعال، مثل دوي يذُكر بإطلاق النار، أو سقوط قنبلة، أو أي رائحة ترتبط بالحرب، أو صفارة إنذار تثُير الخوف. يمكن لأي شيء شعرنا به أثناء المرور بمواقف خطيرة أو مزعجة للغاية أن يثُير الانفعالات فيما بعد، ولكن في بعض الأحيان يتفاعل الأطفال دون معرفة ما أثار انفعالاتهم. فإذا عرفتم ما أثار تلك الانفعالات لدى هؤلاء الأطفال، فقد يتسنى لهم حينئذ السيطرة على مخاوفهم من خلال معالجتها تدريجياً. إذا كانوا يخافون من التواجد مع أشخاص آخرين، فيمكنهم ممارسة ذلك بالاقتراب من أماكن يجتمع فيها قليل من الأشخاص، ثم زيادة عدد الأشخاص المجتمعين شيئاً فشيئاً. وإذا كانوا يخافون من صفارات الإنذار، فيمكنهم سماع مثل هذه الأصوات على جهاز الكمبيوتر بصوت منخفض، ثم رفع الصوت تدريجياً. من المهم أن يتسنى للأطفال مواجهة مخاوفهم تدريجياً بدعمٍ قوي من الكبار ولا سيما عندما يحاولون الهروب من مواقف يوجد بها أشخاص وما إلى ذلك، مما يُصُعب

من ممارسة الأنشطة الروتينية الحياتية اليومية. ومن ثم ستتوقف حياتهم نظرًا لأنها ستكون محدودة. وفي حالة عدم إدراك الأطفال لما أثار رد فعلهم، فيمكنكم محاولة تدبر هذا الأمر سوياً. من الضروري أن تتحلوا بالصبر بوصفكم آباء وأمهات، وعدم السماح للأطفال بالاقتراب مما يخُيفهم بسرعة شديدة، حيث إن ذلك سيجعلهم يشعرون بالخوف الشديد.

نصائح للتعامل مع الخوف من الانفصال

تشير الريبة وقلة المعلومات المتاحة أننا نكون أكثر أماناً عند تواجدنا بجوار من نحبهم. يتفاعل كثير من الأطفال مع المواقف والأزمات الخطيرة بحزن شديد عندما لا يكونوا على مقربة من أحبائهم. وكلما ازدادت مخاوفهم، ازداد معها تعلقهم بآبائهم وأمهاتهم، أو ازداد إلحاحهم للبقاء معهم في غرفة واحدة، أو من المحتمل أن يفقدوا صوابهم تمامًا إذا لم يجدوا آبائهم وأمهاتهم بجوارهم، ويسمى ذلك قلق الانفصال. ومن ثم يتطلب ذلك تعاطفا وصبرا من الوالدين لاستعادة ثقة أطفالهم. يتعين عادةً تدريب الأطفال بشكل تدريجي على تقبل تزايد المسافات بينكم. إذا أجريتم ذلك بسرعة كبيرة دون تدرج ،فقد يسبب ذلك للأطفال مزيدا من المشاكل. يتسنى للأطفال من خلال الزيادة التدريجية لحدود تحملهم للابتعاد عن والديهم بدءًا من بضع دقائق إلى فترات أطول، أو من مسافات قصيره لمسافات أطول، التكيف على الابتعاد عن والديهم، وبهذه الطريقة تنخفض مستويات قلقهم .

كيف يمكنكم التعامل مع غضب الأطفال؟

قد لا يكون هناك أي سبب لغضب الأطفال أو ربما يكون هناك سبب وجيه لغضبهم. ولا يمكن قبول الغضب الذي يُتُرجم إلى أفعال ضارة بالبيئة المحيطة، أو إلحاق ضرر بدني بأشقائهم أو والديهم. ويتعين على الآباء والأمهات أن يحددوا بوضوح السلوكيات غير المقبولة، ووضع حد لمثل هذه السلوكيات دون اللجوء إلى العنف، كما يتعين عليهم أيضًا إخراج الأطفال من المواقف غير الملائمة والسماح لهم باستعادة هدوئهم. ألمحادثة مع ألأطفال تكون أكثر تأثيرا عندما يكون الطفل في حالة هدوء.

من الضروري بعد ذلك أن يشُرّح للطفل سبب عدم قبول الهجمات البدنية إجمالًا وتفصيلًا. ويمكن مناقشة ما هو السبب في التصرف بهذا الشكل. كما يمكن للوالدين التعبير بلطف عما يعتقدون أنه سبب حدوث هذا الغضب.حيث يتسنى للطفل بعد ذلك التعبير عن انفعالاته بالكلام ويكون متهيئا بشكل أفضل للتعامل مع الغضب في المرة المقبلة. كما يمكنهم أيضًا تعلم التحدث

إلى أنفسهم. يمكنكم أيضًا توجيههم إلى استخدام ما يسمى بـ»الأفكار القوية» لاستعادة الهدوء في أحيانٍ أخرى. يمكنهم التحدث إلى أنفسهم قائلين: «سأتعامل مع ذلك»، أو «إذا أصبحت غاضبا, فأنا الذي سأتضرر», أو « أنا أستطيع أن أسيطر على هدوئي مجددا»، يمكنك أيضًا تقديم نصيحة أخرى لطفلك مثل الابتعاد عن المكان، أو تدوين الأفكار الغاضبة، أو العد حتى الرقم ١٠ سرًا وبهدوء تام. وقد يكون الأطفال الصغار بحاجة إلى الاحتضان والشعور بالقرب من والديهم في حالات الغضب الشديد .

تستخدم الثقافات المختلفة طرق مختلفة في تربية الأطفال. وفي حالة وجودكم في مجتمع ذي ثقافة جديدة، فيتعين عليكم حينئذ التأكد من أن ما تفعلونه يتوافق مع ما يفعله الآباء والامهات في مجتمعكم الجديد الذي أصبحتم تنتمون إليه. تختلف قواعد العقاب البدني تحديدًا في الغالب. يحُظر تمامًا ضرب الأطفال أو معاقبتهم بدنياً في دول شمال أوروبا. ويمكنكم بدلاً من ذلك التحدث مع أطفالكم وتوضيح الأمور لهم. يجب الثناء على الأطفال وتشجعهم على السيطرة

على غضبهم والتحكم في أنفسهم. إن إدراكهم أنهم في حالة عدم امتثالهم للقواعد سيترتب عليهم فقدان امتيازات يتمتعون بها نتيجة لتصرفاتهم غير المقبولة لن يُلحق بهم أي أذى. من الممكن أن يعمل إخراج الأطفال من هذه المواقف، ومكافأتهم على السلوكيات السليمة، والسماح لهم بقضاء وقتٍ أطول قليلًا مع أصدقائهم، وما إلى ذلك على توجيههم نحو أنماط السلوكيات السليمة.

ويمكنهم كسب شيء ما أو خسارة شيء ما بناءً على ما يفعلونه. تسُهم السلوكيات المتفق عليها والمنفذة بشكل مشترك التي تتميز بالوضوح والتوافق والتي يبديها الوالدان في تسيير معرفة الأطفال ماهية حدودهم. يمكنكم الاحتفاظ باحترام أطفالكم والتمتع بالنفوذ والسيطرة داخل العائلة من خلال تحقيق التناغم بين الممارسات التربوية وإطار العمل الثقافي الجديد الذي أصبحتم جزءًا منه.

هل يتعين عليكم التحدث إلى شخص آخر أولًا؟ لا يزال الأطفال وفق ثقافتنا يتمتعون بمزيد من الحرية والانفتاح عند التحدث مع أمهاتهم والنساء بصفة عامة، ولكن أصبح من الشائع بدرجة كبيرة أنهم يريدون فعل ذلك مع آبائهم في هذه الأيام. يُفُضل بعض الأطفال التحدث إلى آبائهم، حيث يحُزنهم بكاء أمهاتهم إذا ما تحدثوا إليهن. ويبدو أيضًا أن بعض الأطفال يجدون التحدث إلى أشخاص من خارج عائلتهم أكثر سهولة. قد يكون هؤلاء الأشخاص ممرضات بالمدرسة أو أخصائيين نفسيين للأطفال، لم يمروا بأحداث مروعة مثل التي عاصرتموها أنتم ووالديكم من قبل .

نصائح للوالدين بخصوص الرعاية الذاتية

إن أفضل مساعدة قد يقدمها الآباء والأمهات لأبنائهم هي الاعتناء بأنفسهم – القيام بدورهم التربوي «الجديد» بطريقة مفيدة ،والاستفادة بأكبر قدر ممكن من الظروف الراهنة لصالحهم – إذ أن طريقة تناولكم للأمور تؤثر بشدة على أطفالكم. وهذا يعني أنه حال تعرضكم لضغوط والمعاناة من آثار الحروب، أو كنتم تعساء للغاية في حياتكم، فإن ذلك سيؤثر على الطريقة التي تتفاعلون بها مع أبنائكم، حيث سيؤثر ذلك على فترات تواجدكم مع الأطفال، وستخفض قدرتكم على تحفيزهم على نحو منشود ،أو ستكونون غير قادرين على الانخراط في تفاعل هادف مع أطفالكم كما ينبغي. ونظرًا لأن الطفل يعتمد على هذا بشكل كبير في عملية تطوره، فإن الأمر يتحول بسهولة إلى حلقة مفرغة.

هناك عدة طرق تستطيعون من خلالها الاعتناء بأنفسكم. ليست هناك وصفة بسيطة لهذا، ولكن يمكننا عرض بعض الخطوات عليكم والتي نعلم أنها حققت نجاحات كبيرة في حالات مماثلة .

استخدموا ما استخدمتموه من قبل

أنتم أعلم الناس بالأمور المجدية بالنسبة لكم. تحتوي كل ثقافة على سبلها الخاصة للعناية الذاتية، ومن ثم لديكم سبب وجيه لاستخدام الأمور التي استخدمتموها من قبل والتي جعلتكم تشعرون بالراحة والأمان وعززت من قدرتكم على مسايرة الحياة اليومية. قد يتعذر تحقيق هذا بسبب الظروف والأجواء المحيطة بكم، ولكن عليكم بذل قصارى جهدكم. ربما تساعدكم أمور مثل التحدث إلى الآخرين وممارسة التمارين والصلاة وتدوين بواعث القلق لديكم أو حتي الاستماع إلى الموسيقى.

استخدموا الطرق المبينة في هذا الدليل الإرشادي

لقد مررتم بالعديد من المواقف الصعبة قبل رحلة الفرار من وطنكم الأصلي وأثناء الرحلة وبعدها. من غير المرجح أن تكونوا قد عانيتم ولا تزالون تعانون بعض ردود الأفعال المبينة هنا والتي تكون شائعة بين الأطفال. اسمحوا لأنفسكم ولأطفالكم بالحداد على ما فقدتموه. يمكنكم أيضًا استخدام الطرق التي ذكرت سلفاً لمساعدة أطفالكم. وهذه الطرق بإمكانها تقليل المشاكل كما إنها سهلة الاستخدام. إذا لم تشعروا بالتحرر من هذه الاضطرابات النفسية، يمكنكم طلب المساعدة من مسؤولي الرعاية الصحية أو الموظفين الذين يعملون في مركز الاستقبال الخاص بكم. ستختلف درجة سهولة الوصول إلى المساعدة، غير أنكم ستحصلون على النصائح والمشورات من خلال الاتصال بالموظفين المتواجدين في المكان الذي تعيشون به أو في نظام الدعم الخاص بالبلدية .

ومن الضروري طلب المساعدة إذا كنتم تعانون من الصعوبات التي تعرضتم لها وفيما يتعلق بأحاسيسكم، حيث يؤدي عدم فعل ذلك إلي انخفاض قدرتكم على دعم أطفالكم، وستكونون أقل حساسية لاحتياجاتهم، وربما ستصبحون أيضًا أكثر غضباً وأحد طبعًا.

الموسيقى والتمارين الرياضية

إذا كنتم غير سعداء أو تشعرون بضغط نفسي، يجب أن تعلموا أن الكثيرين أكدوا على أثر كلا من الموسيقى والتمارين الرياضية في استعادة راحة البال وانتعاش الجسد. فالتمارين الرياضية، مثل المشي السريع أو الركض البطيء، تساعد في

القضاء على الأفكار المفعمة بالكآبة وتقوي الطاقة الإيجابية. للموسيقى تأثيرٌ في تقليل التوتر. احرصوا أيضًا على الحصول على قسط من الراحة عندما تسنح لكم الفرصة، وحاولوا الحفاظ علي تفاؤلكم حول الوضع بقدر الإمكان؛ حيث قد ينتقل هذا التوتر بدوره إلى الأطفال.

تدوين أفكاركم وردود أفعالكم

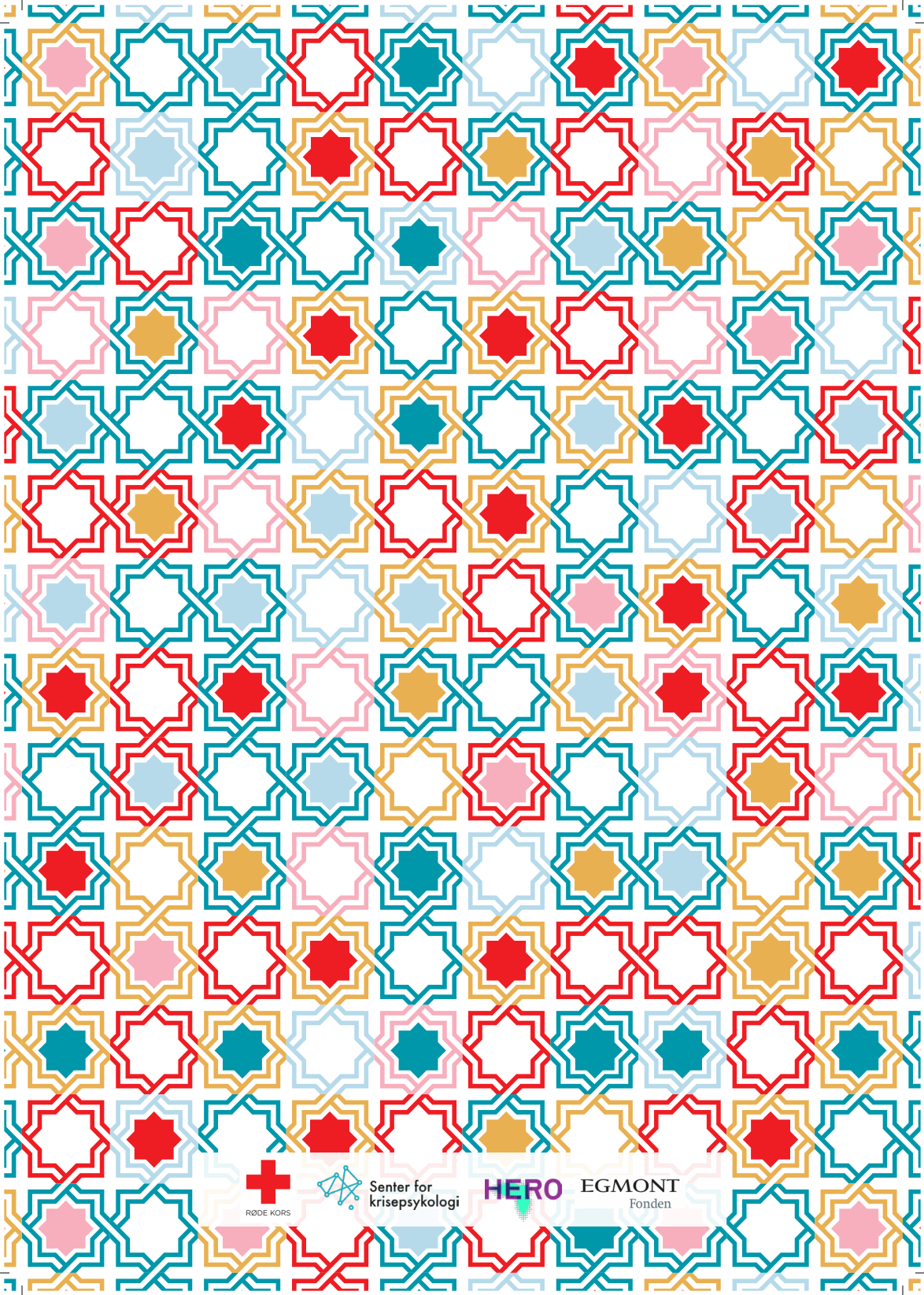
لقد أظهرت النتائج أنه إذا ما دونتم أفكاركم الداخلية ومشاعركم العميقة تجاه الأحداث التي كان لها تأثيرٌ عليكم، فقد يعود هذا على صحتكم بالإيجاب. ولا تقضوا وقتاً طويلاً في فعل هذا. خصصوا على سبيل المثال ١٥ إلى ٢٠ دقيقة كل يوم على مدار ٣ إلى ٥ أيام، لتدوين ما الذي حدث والأفكار وردود الأفعال التي مررتم بها – والتي ما زلتم تمرون بها. وفي خلال هذا الوقت ،سوف تتكون لديكم أيضًا القدرة على رؤية الأحداث من منظوركم الخاص، من خلال تنظيم أفكاركم وخلق نسق معين في وصف ما حدث. وربما يمكنكم الكتابة عما تعلمتموه من خبراتكم وتجاربكم، وعن النصيحة التي تودون إعطائها للآخرين الذين يمرون بأحداثٍ مشابهة.

التواصل مع الآخرين والتفاعل معهم

احرصوا دائمًا على البقاء على اتصال وثيق مع عائلاتكم بقدر الإمكان، واستثمروا الوقت في بناء علاقات جديدة وشبكة فعالة في ظروفكم الجديدة. ويعد التفاعل والتواصل مع الآخرين بمثابة استثمار جيد في الحاضر وفي المستقبل. ويمكنكم معهم أن تكونوا نشطين وتقضون على السلبية. وفي الحقيقة، فمشاركتكم في الأنشطة وتحملكم المسئولية أمام مركز الاستقبال وحضوركم النشطات في العلاقة مع أطفالكم ومع الآخرين، سوف تعود كلها بالنفع على حياتكم الصحية بوجه عام. فهذا يضفي معنى على حياة الجميع. ومن الجيد مناقشة طرق التعامل كآباء وامهات وأيضًا تلقي وإعطاء النصيحة مع الاباء والامهات الاخرين. علمًا بأنّ مشاركة المسرات والأحزان مع الآخرين أمر مريح للنفس حيث يُذْهب الإحساس بالوحدة. وتساعد الأنشطة اليومية في مقاومة الإحساس بفقدان الأمل .

الخاتمة

بصفتكم آباء وأمهات، ستواجهكم تحديات كبيرة؛ فالمجتمع الذي أتيتم إليه يتسم بقيم وأساليب حياة تختلف عن تلك التي تعودتم عليها، فهي لا تشدّد غالباً على أمور الدين ولدى الأطفال فيها تحفظات بصورة متزايدة على سلطة الوالدين. ولا يعني ذلك أنهم قد أصبحوا أكثر سلبيةً ورفضًا تجاه آبائهم وأمهاتهم. وعلى أرض الواقع، تبيّن الأبحاث أنّ أطفال اليوم أكثر فرحا وسعادةً في تعاملهم مع آبائهم وأمهاتهم من ذي قبل، ويعتقد الآباء أنّ إدارة أمورهم قد باتت أيسر. علمًا بأنّ الأطفال والشباب سوف يتبنون قيم الثقافتين على حدٍ سواء، وسوف يتعلمون لغة جديدة بصورة أسرع منكم. وهذه هي الأمور الأساسية نحو اندماج ناجح للأطفال، غير أنهّا قد تمثل تحدياً لكم في الوقت نفسه. ومن المرجح أن يختل التوازن داخل الأسرة. ونأمل أن تكون النصائح التي قدمناها في هذا الدليل عوناً لكم في سبيل إرساء أساس قوي يرمي إلى إعادة التأهيل والتطور لكم ولأطفالكم. فنحن نعلم أن مستقبل أطفالكم هو شغلكم الشاغل في الحياة .


RØDE KORS
Senter for krisepsykologi
HERO
EGMONT
Fonden